

Opinião

A prevenção do cancro

Duarte
Domingues*

a probabilidade de estas mutações se produzirem. Por exemplo, é possível que tanto uma pessoa sóbria, quanto uma pessoa alcoolizada façam erros ao escreverem uma frase numa folha de papel... No entanto, é mais provável que surjam mais falhas na pessoa alcoolizada do que na pessoa sóbria. De igual modo, é possível que um cancro apareça numa pessoa sem fatores de risco... Ainda assim, como o próprio nome indica, o risco é maior nas pessoas que possuem esses fatores.

Existem fatores de risco que não são evitáveis. Por exemplo, a idade. À medida que o tempo vai passando, é mais provável que sobrevenham erros na reparação dos tecidos, quer porque há mais tempo para que esses erros aconteçam, quer porque o corpo vai envelhecendo. Identificadamente, existem pessoas que herdaram uma propensão familiar para o cancro.

Não obstante, há também vários fatores de risco que são evitáveis. Estes estão relacionados com comportamentos inadequados. Metade dos casos de cancro está relacionada com esses comportamentos.

O mais corrente destes comportamentos de risco é o tabaco. O fumo do tabaco contém mais de 70 substâncias cancerígenas, de modo que 1 em cada 5 casos de morte oncológica em Portugal se deve a cânceres relacionados com o tabaco. Estas substâncias carcinogénicas acumulam-se nas vias aéreas, podendo causar cancro da cabeça e pescoço, laringe e pulmões. Além disso, depois de inaladas, espalham-se pelo sangue, podendo também originar cancro do estômago, pâncreas,

intestino grosso, ovário e colo do útero. Finalmente, estas substâncias são filtradas pelo rim e passam para a urina, provocando ainda cancro do rim e bexiga. Não só isto, mas está comprovado que os cânceres nos fumadores são mais difíceis de tratar do que os dos não-fumadores.

Mesmo assim, do total de fumadores em Portugal, 54% nunca fizeram qualquer tentativa para deixar de fumar. Dado que o tabaco também possui um componente que vicia o sistema nervoso (a nicotina), é fundamental que a pessoa que queira deixar de fumar tenha muita motivação para isso e que busque auxílio médico para receber apoio farmacológico. No entanto, é melhor nunca começar a fumar...

Outro comportamento de risco é o consumo excessivo de álcool. O álcool danifica o tubo digestivo ao longo de todo o seu trajeto, podendo a sua ingestão excessiva causar cancro de cabeça e pescoço, estômago e intestino grosso. Depois, o álcool é metabolizado no fígado, originando cirroses que degeneram em cancro do fígado. Na mulher, é também fator de risco para cancro da mama. Apesar de tudo, Portugal é o 13.º país do ranking mundial da OMS com maior consumo de álcool. É aconselhável reduzir a ingestão de álcool para um máximo de dois copos (volume padrão) por dia nos homens e um copo nas mulheres.

Além do álcool, outros fatores de risco podem ser encontrados numa dieta desequilibrada. Portugal é o país da UE com maior consumo de calorias por pessoa. Duzentos mil portugueses são obesos, sendo que a obesidade agrava o risco de cancro do intestino grosso, mama, fígado e pâncreas, entre outros. O consumo excessivo de carnes processadas aumenta o risco de cancro do

intestino, e o consumo excessivo de sal incrementa a probabilidade de cancro do estômago. É fundamental uma dieta equilibrada, rica em legumes e vegetais, baseada em cozidos e grelhados, acompanhada de exercício físico.

Alguns cânceres podem ser causados por certas estirpes de micróbios. O vírus do papiloma humano (HPV) é adquirido por via sexual e é responsável por 99% dos casos de cancro do colo do útero, além de poder provocar cancro da boca, vagina, ânus e pênis. A vacinação contra o HPV está recomendada em todas as meninas a partir dos 10 anos. Comportamentos sexuais seguros (abstinência, redução do número de parceiros sexuais e relações protegidas) previnem o contágio, bem como a transmissão de outros vírus que também podem causar cancro, como o HIV/SIDA ou o vírus da hepatite B. Evitar partilhas de agulhas previne também a disseminação do vírus da hepatite C que está na origem de cancro do fígado.

Finalmente, a maioria dos cânceres da pele pode ser prevenida se se evitar uma exposição inadequada à luz solar, nomeadamente nas horas de maior calor (das 11h00 às 16h00). O uso de creme protetor solar, embora recomendado, pode induzir uma falsa sensação de segurança... Aplicar o protetor é uma medida que não dispensa a prudência.

A colaboração da sociedade em geral é importantíssima para reduzir a carga de doença oncológica na nossa população. Esse objetivo alcança-se mediante a adesão a comportamentos saudáveis que diminuem o risco de cancro. ◀

*Médico Oncologista no Centro Hospitalar do Baixo Vouga

Os nossos corpos encontram-se em contínua renovação. Quando nos magoamos, por exemplo, os tecidos celulares do nosso organismo regeneram a ferida. Este efeito acontece, no entanto, também nos tecidos normais, sendo que as células novas vão continuamente substituindo as células envelhecidas.

Este processo nem sempre ocorre sem falhas. Por vezes, a regeneração dos tecidos sofre erros, a que se chamam "mutações". Quando isto sucede, os tecidos começam a crescer de forma desordenada e desorganizada: a isto chama-se um "cancro". Eventualmente, o cancro espalha-se por todo o corpo e interfere de tal forma com o normal funcionamento do nosso organismo que este já não consegue mais viver.

Como acontece na maior parte das vezes em que aparecem erros num processo altamente organizado, não é possível prever quando uma mutação vai surgir. A maior parte das mutações é fruto do acaso. Qualquer pessoa pode ter um cancro, basta que tenha a infelicidade de algum tecido do seu corpo ter desenvolvido uma mutação.

Existem fatores, porém, que podem aumentar

À conversa com a Dr.ª Yuki Itaya...

Pedro
Albuquerque*

perência em medicina desportiva. A Dr.ª Yuki Itaya, a única professora certificada a ensinar fora do Japão, irá estar em Lisboa de 9 a 11 de Fevereiro para ensinar o método.

Pedro Albuquerque: Poderia falar um pouco sobre o seu background académico e clínico?

Yuki Itaya: Obtive o grau de mestre no Emperor's College (Califórnia, EUA) e concluí o doutoramento no Oregon College of Oriental Medicine. Tenho exercido clínica quer em pessoas, quer em veterinária.

Quais são as vantagens da moxabustão japonesa Koshiishi-kyu?

Já utilizei outros métodos, mas agora uso apenas Koshiishi. Tomou-se muito popular por ser uma moxabustão direta e suave, com uma sensação muito agradável e eficaz. É tão seguro que pode ser aplicada no rosto.

O M-Test baseia-se na relação entre movimentos específicos e os canais de acupuntura. Como é que esta conexão foi estabelecida?

O diagnóstico baseia-se na avaliação do movimento. O Dr. Mukaino desenvolveu o M-Test observando os atletas e os movimentos do corpo. A partir daí estabeleceu uma relação com os canais para criar este método.

Serve apenas para lesões desportivas ou problemas músculo-esqueléticos?

Não, o M-Test também pode ser usado para doenças de medicina interna, problemas psicológicos/emocionais, etc...

Parece que usa poucas agulhas com excelentes resultados, é verdade?

Depende de cada paciente, mas posso dizer que uso menos de 8 press-tack (agulhas intradérmicas). Não uso agulhas filiformes.

Os resultados são imediatos e duradouros?

Sim, é exatamente isso que iremos aprender no seminário. ◀

*Especialista em Medicina do Leste Asiático
www.medicina-chinesa.org

O M-test (Meridian Test) é um dos estilos mais populares de acupuntura no Japão. Criado pelo Dr. Mukaino Yoshito do Departamento de Desporto e Ciências da Saúde da Universidade Fukuoka, foi desenvolvido através da sua vasta ex-

caçador AUTO
Chaparia | Pintura | Mecânica Geral

NIF: 188 986 324

Zona Industrial da Mota - Gaf. da Encarnação
Tel. 234 410 092 - Tím. 913 387 617

Ria Lovers
shoes

Saldos até 50%

234 438265 / 927569259 / 930696838
Rua Conselheiro Luís de Magalhães n.º 3800-137 Aveiro
rialoovers.shoes@gmail.com • facebook Ria Lovers Shoes

Clínica de Hemorroidas
Dr. Antonio Araújo Teixeira

Centro de Referência no tratamento de Hemorroidas, Fissura anal, Fístula anal, Quisto cocígeo, Dor e prurido anal.

Acordos (Cirurgias): Médic, Multicare, Advancecare, Allianz, ADSE, SAMS Quadros

CLIVIDA - Av. Dr. Lourenço Peixinho, n.º 18 - 5.º - Sala PQ 3800-159 Aveiro
Telf. 234 481 600 | Urgências: 966 022 925